

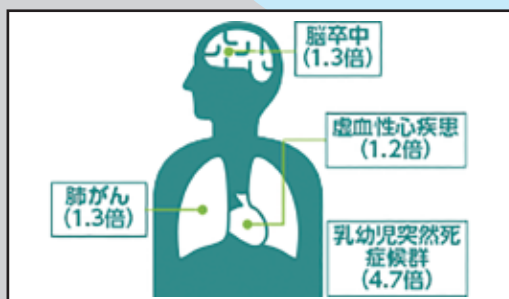
健康ニュース No.49

知っていますか？たばこの煙のこと

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、約70種類の発がん性物質を含め約5,300種類の化学物質が含まれています。喫煙による煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む煙（主流煙）よりも、吸っていない時に立ちあがる煙（副流煙）に多く含まれます。

なお、加熱式たばこにも有害物質が含まれています。現段階では健康被害が否定できないため、注意が必要です。

ニコチン	血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。また、依存性がある物質です。
タール	発がんの危険性を高め、進行を早めます。
一酸化炭素	血液中の酸素の運搬を妨害し、心臓や脳の働きに負担をかけます。



受動喫煙を受けている方の「り患リスク」
(受動喫煙を受けていない方を「1」とした場合)

なぜ、受動喫煙を防ぐ必要があるの？

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていなくても他の人が吸っているたばこから立ちあがる煙（副流煙）や、その人が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことをいいます。厚生労働省の報告によると、受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気や症状として、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）、鼻への刺激感、喘息の既往が報告されています。

喫煙時の配慮は、健康増進法に定められています

喫煙者のみなさまへ

喫煙をする際は、受動喫煙が生じることのないよう、周囲の状況に配慮をお願いします。

※公園や通学路は、子どもが利用する公共的空間です。また、ベランダ・路上などでの喫煙は、煙の流れによっては隣接する居室の方々や周囲の方々が受動喫煙するおそれがありますので、十分な配慮をお願いいたします。

施設管理者のみなさまへ

屋外に喫煙場所を設ける場合は、受動喫煙が生じることのない場所とするよう、配慮をお願いします。

※人の往来が多い歩道付近や店舗の出入口付近、換気扇の下、利用者が多く集まる場所には設置しないなど、ご検討くださいますようお願いいたします。